

Hábitos sanos para un peso sano.



Niños saludables = Niños felices

## Hábitos sanos para un peso sano.

Denle a su familia un regalo precioso: la buena salud.

- ★ Jueguen juntos afuera o adentro todos los días.
- ★ Compartan las comidas y los bocadillos habituales.
- ★ Hagan de la hora de la comida un rato especial para comer y hablar en familia.
- ★ Disfruten juntos de un arco iris de frutas y verduras deliciosas.
- ★ Tomen leche o agua a la hora de las comidas y de los bocadillos.
- ★ Apaguen la tele y acurrúquense para leer juntos.

## Cómo empezar la plática:

- 1 ¿Qué opinan sobre el peso y la estatura de sus hijos? ¿Creen que se están desarrollando bien? ¿Tienen alguna pregunta que tal vez les pueda contestar hoy?
- 2 Siempre me ha preocupado mi peso, y la verdad no quiero que mi hijo tenga ese problema. Toda la familia está tratando de cambiar los hábitos para que los niños crezcan sanos. Esto es lo que estamos haciendo y de verdad que se nota el cambio.



**Consejo** Cómo convencer: sea agradable. Sonría y muéstreles a los clientes que los aprecia y que entiende que quieren ser buenos padres.

# Hábitos sanos para un peso sano.



**NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES**

**Denle a su familia un regalo precioso: la buena salud.**

- ★ **Jueguen juntos afuera o adentro todos los días.**
- ★ **Compartan las comidas y los bocadillos de todos los días.**
- ★ **Hagan de la hora de la comida un rato especial para comer y hablar en familia.**
- ★ **Disfruten juntos de un arco iris de frutas y verduras deliciosas.**
- ★ **Tomen leche o agua a la hora de las comidas y de los bocadillos.**
- ★ **Apaguen la tele y acurrúquense para leer juntos.**

## ¿Cómo ayudan las rutinas a mi familia?

Tener horas fijas para las comidas y los bocadillos facilita las cosas para los padres. ¡Además, los niños comen mejor!

- ★ Los niños necesitan comer a menudo, como cada 2 ó 3 horas, pero no entre comidas.
- ★ Hagan planes para servir 5 ó 6 comidas o bocadillos al día de tamaño adecuado para niños.
- ★ Los niños comen lentamente. Tomen el tiempo para estar tranquilos y disfrutar de un rato especial juntos.

## Cómo empezar la plática:

- 1 Empezar rutinas puede ser difícil con los niños pequeños. ¿Qué tipo de horario para las comidas parece funcionar mejor para ustedes y sus hijos?
- 2 Un horario fijo para las comidas (como el horario para bañarse y acostarse) ayuda a los padres a sentirse en control y ayuda a los niños a sentirse seguros. ¿Han intentado hacer esto?
- 3 Si han tratado de establecer un horario fijo para las comidas, por favor díganme si les funciona para pasar sus ideas a otros padres.



**Cómo convencer:** use las emociones del cliente. Haga énfasis en la seguridad (para los niños) y el control (para los padres) que ofrecen las rutinas.

# ¿Cómo ayudan las rutinas a mi familia?



NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES

Tener horas fijas para las comidas y los bocadillos facilita las cosas para los padres. ¡Además, los niños comen mejor!

- ★ Los niños necesitan comer a menudo, como cada 2 ó 3 horas, pero no entre comidas.
- ★ Hagan planes para servir 5 ó 6 comidas o bocadillos al día de tamaño adecuado para niños.
- ★ Los niños comen lentamente. Tomen el tiempo para estar tranquilos y disfrutar de un rato especial juntos.

## ¿Cómo ayudan las comidas en familia a mi hijo?

Cuando comen y hablan juntos como familia, les enseñan a sus hijos habilidades verbales, modales de la mesa y los valores de la familia.

- ★ Denles a sus hijos un regalo: comidas saludables en casa, donde pueden crear rutinas y tradiciones que funcionen mejor para su familia.
- ★ Al comer en casa, todos salen ganando. La familia obtiene más nutrición por menos dinero.

 **Consejo**  
Cómo convencer: use las emociones del cliente. Hable sobre la hora de la comida como un buen momento para formar lazos afectivos y hablar sobre los valores de la familia.

## Cómo empezar la plática:

- 1 Cada familia tiene sus propias rutinas y tradiciones para la hora de la comida. A mis hijos les gusta usar los mantelitos que hicieron en la escuela. Me encantaría escuchar más sobre las cosas que ustedes hacen para que la hora de la comida sea especial para sus hijos.
- 2 Hemos estado reuniendo ideas para que las comidas en casa sean rápidas y económicas. ¿Tienen alguna otra idea para que yo la agregue a nuestra lista? Las mejores ideas siempre vienen de padres como ustedes.

# ¿Cómo ayudan las comidas en familia a mi hijo?



**NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES**

**Cuando comen y hablan en familia, les enseñan a sus hijos habilidades verbales, modales de la mesa y los valores de la familia.**

- ★ **Denles a sus hijos un regalo: comidas saludables en casa, donde pueden crear rutinas y tradiciones que funcionen mejor para su familia.**
- ★ **Al comer en casa, todos salen ganando. La familia obtiene más nutrición por menos dinero.**

# Cómo empezar la plática:

- 1 Los bocadillos son una parte importante de la nutrición diaria de sus niños (¡y para los padres también!) ¿Qué alimentos les gustan a sus hijos como bocadillo en casa? ¿Y en la guardería?
- 2 A mis hijos les encantaba la crema de cacahuete untada en plátano. ¿Tienen alguna idea para preparar bocadillos sanos y sencillos que yo pueda darles a otros padres?
- 3 Tengo una lista de bocadillos que les gustan a los niños que quiero darles. ¿Creen que a sus hijos les gustaría alguno de estos?

## ¿Cuáles son los mejores bocadillos para mis hijos?

Los padres de familia que saben sirven bocadillos sanos, para que los niños obtengan los nutrientes necesarios para crecer y estar fuertes.

★ Los alimentos sanos son buenos bocadillos:

- Frutas y verduras
- Pedacitos de queso
- Yogur cremoso
- Cereal bajo en azúcar, con leche
- Pan con crema de cacahuete
- Un poco de las sobras de la comida

★ Piensen que los bocadillos son comidas pequeñas, que dan más nutrición para ayudar a sus hijos a crecer, jugar y aprender.



**Cómo convencer:** déles información exclusiva. Tracen un círculo alrededor de uno o dos bocadillos en una lista escrita.

# ¿Cuáles son los mejores bocadillos para mis hijos?



**NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES**

Los padres de familia que saben sirven bocadillos sanos, para que los niños obtengan los nutrientes necesarios para crecer y estar fuertes.

★ Los alimentos sanos son buenos bocadillos:

- Frutas y verduras
- Pedacitos de queso
- Yogur cremoso
- Cereal bajo en azúcar, con leche
- Pan con crema de cacahuete
- Un poco de las sobras de la comida

★ Piensen que los bocadillos son comidas pequeñas, que dan más nutrición para ayudar a sus hijos a crecer, jugar y aprender.

# Cómo empezar la plática:

- 1 Algunas mamás me han dicho que a los niños les encanta la leche y que no pueden dejar de tomarla. Otros niños ni siquiera quieren acercársela a la boca. ¿Qué nos pueden decir ustedes de sus hijos y la leche?
- 2 Es muy fácil servir Kool-Aid® o refrescos gaseosos a la hora de la comida. ¿Cómo han podido servir leche en lugar de refrescos con mucha azúcar?
- 3 Si sus hijos tienen problemas para digerir la leche, ¿qué les sirven a la hora de la comida? ¿Qué otros alimentos y bebidas ricos en calcio les gustan?

## ¿Cuál leche es la mejor para mi hijo?

Su bebé depende de ustedes para empezar de la mejor manera posible, y darle la leche adecuada lo beneficiará toda la vida.

★ Ayuden a los niños a crecer y a estar radiantes con:

- Leche materna hasta cuando sea posible
- Fórmula para bebés (si es necesario) hasta que cumplan 1 año
- Leche entera, entre 1 y 2 años de edad
- Leche baja en grasa o sin grasa, de los 2 años de edad en adelante

★ Los buenos padres ofrecen buena nutrición en cada vaso: sirvan leche a la hora de las comidas (traten de darles 16 onzas al día).



**Consejo**

Cómo convencer: sea agradable. Sea positivo sobre las cosas que ya hacen (como tomar leche en el desayuno) y, a la vez, sugiera cambios (como servir leche a la hora de la comida o de la cena).

# ¿Cuál leche es la mejor para mi hijo?



**NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES**

Su bebé depende de ustedes para empezar de la mejor manera posible, y darle la leche adecuada lo beneficiará toda la vida.

★ Ayuden a los niños a crecer y a estar radiantes con:

- Leche materna hasta cuando sea posible
- Fórmula para bebés (si es necesario) hasta que cumplan 1 año
- Leche entera, entre 1 y 2 años de edad
- Leche baja en grasa o sin grasa, de los 2 años de edad en adelante

★ Los buenos padres ofrecen buena nutrición en cada vaso: sirvan leche a la hora de las comidas (traten de darles 16 onzas al día).

## ¿Qué bebidas son mejores para mi familia?

Los padres que se preocupan por sus hijos les sirven las mejores bebidas: leche o agua con cada comida o bocadillo.

★ Los niños comen mejor cuando tienen lo suficiente para tomar, pero no demasiado. La mayoría de los niños necesita:

- 16 onzas de leche al día
- De 4 a 6 onzas de jugo puro al día

★ Para tener dientes hermosos y un cuerpo fuerte, los padres que saben limitan las bebidas gaseosas, los ponches de fruta, las bebidas de fruta, los té dulces y otras bebidas con mucha azúcar.

## Cómo empezar la plática:

- 1 Los padres muchas veces me preguntan cómo hacer que los niños no tomen muchas bebidas con mucha azúcar (sodas, refrescos gaseosos, ponches de fruta, bebidas de jugo, té dulces, etc.). ¿Qué han hecho ustedes para ayudar a sus hijos a acostumbrarse a tomar leche y agua?
- 2 ¡Vean esa hermosa sonrisa y todos esos bellísimos dientes! Seguro han de cuidar muy bien los dientes de sus hijos. ¿Qué cosas han estado haciendo por los dientes de sus hijos?

 **Consejo** Cómo convencer: haga que se identifiquen con usted. Hable de su experiencia personal, por ejemplo, sobre cómo logró que su familia dejara de tomar tantos refrescos gaseosos.

# ¿Qué bebidas son mejores para mi familia?



**NiÑOS SALUDABLES = NiÑOS FELICES**

Los padres que se preocupan por sus hijos les sirven las mejores bebidas: leche o agua con cada comida o bocadillo.

★ Los niños comen mejor cuando tienen lo suficiente para tomar, pero no demasiado. La mayoría de los niños necesita:

- 16 onzas de leche al día
- De 4 a 6 onzas de jugo puro al día

★ Para tener dientes hermosos y un cuerpo fuerte, los padres que saben limitan las bebidas gaseosas, los ponches de fruta, las bebidas de fruta, los tés dulces y otras bebidas con mucha azúcar.

## ¿Cuál es la mejor ración para mi hijo?

Los niños pequeños necesitan raciones pequeñas.

- ★ Empiecen con un poco, dejen que sus hijos decidan si quieren comer más.
- ★ Ofrezcanles aproximadamente 1 cucharada de cada alimento por cada año de edad.
- ★ Pidan platillos del menú para niños o compartan su comida cuando salgan a comer.
- ★ El apetito de los niños cambia todos los días. Ustedes deciden qué alimentos servir; ellos deciden cuánto comer.

## Cómo empezar la plática:

- 1 ¿Qué opinan sobre la cantidad de alimentos que consumen sus hijos?
- 2 Es normal preocuparse sobre cuánto comen los niños. Yo me preocupaba. ¿Cómo les comunica su bebé que tiene hambre? ¿Y que ya está satisfecho?
- 3 ¿Cómo ayudan a sus hijos a comer lo suficiente, pero no demasiado?
- 4 ¿Tienen ustedes algún consejo para otros padres sobre cómo darles la ración adecuada a los niños pequeños?



**Consejo**

Cómo convencer: infórmeles sobre lo que otros padres están haciendo. Comparta un consejo sobre las raciones para niños de otros padres, o de su propia experiencia.

# ¿Cuál es la mejor ración para mi hijo?



**NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES**

**Los niños pequeños necesitan raciones pequeñas.**

- ★ **Empiecen con un poco, dejen que sus hijos decidan si quieren comer más.**
- ★ **Ofrézcanles aproximadamente 1 cucharada de cada alimento por cada año de edad.**
- ★ **Pidan platillos del menú para niños o compartan su comida cuando salgan a comer.**
- ★ **El apetito de los niños cambia todos los días. Ustedes deciden qué alimentos servir; ellos deciden cuánto comer.**

## ¿Qué taza es la mejor para mi hijo?

A los niños les encanta tomar de las tazas especiales para niños; las de 4 a 6 onzas son perfectas.

★ Los padres que saben limitan el uso de los biberones, las tazas con boquilla y las botellas de bebidas deportivas para proteger los dientes en desarrollo de los niños.

★ Los cambios pequeños pueden tener resultados enormes. Una taza del tamaño adecuado le da a su hijo la oportunidad de aprender nuevas habilidades.

## Cómo empezar la plástica:

- 1 Lograr que los niños dejen de alimentarse con pecho o con biberón y empiecen a usar una taza es frustrante para algunos padres de familia. ¿Cómo les va a ustedes con sus hijos? ¿Tienen algún consejo útil para otras familias?
- 2 Esta es una tacita que encontré en la tienda para mi hijo (o mi nieto). ¿Han intentado darles de tomar a sus hijos con una taza como ésta? ¿Funcionó? ¿Qué hicieron para que el niño pudiera usar la tacita?



**Cómo convencer:** hágalos que se comprometan. Pídales que se comprometan a hacer algo, como comprar y probar una tacita regular para niños.

# ¿Qué taza es la mejor para mi hijo?



**NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES**

**A los niños les encanta tomar de las tazas especiales para niños; las de 4 a 6 onzas son perfectas.**

★ **Los padres que saben limitan el uso de los biberones, las tazas con boquilla y las botellas de bebidas deportivas para proteger los dientes en desarrollo de los niños.**

★ **Los cambios pequeños pueden tener resultados enormes. Una taza del tamaño adecuado le da a su hijo la oportunidad de aprender nuevas habilidades.**

## ¿Cómo le doy a mi familia más fruta y verdura?

Denle a su familia lo mejor de la naturaleza: por lo menos 5 verduras y frutas jugosas, crujientes y deliciosas todos los días.

- ★ Maneras sencillas de criar a un amante de las verduras:
  - Disfruten de las verduras ustedes mismos.
  - Ofrezcan verduras de muchos colores.
  - Preparen a menudo bocadillos de verduras, como brócoli con dip.
  - Sirvan las mismas frutas y verduras una y otra vez para que los niños aprendan a apreciarlas.
- ★ Denles muchas opciones diferentes: verduras y frutas frescas, congeladas y enlatadas.

## Cómo empezar la plática:

- 1 Nuestro gusto por los alimentos empieza cuando somos muy pequeños. ¿Qué recuerdan ustedes de cuando comían frutas y verduras cuando eran niños?
- 2 La semana pasada encontré en la tienda frutas y verduras a buenos precios. ¡Las naranjas estaban bien jugosas! ¿Cuáles frutas y verduras ha disfrutado su familia recientemente?
- 3 Estamos tratando de ayudar a las familias a servir más verduras a la hora de los bocadillos. ¿Tienen algunos consejos que yo pueda darles a otros padres?



**Cómo convencer:** haga que se sientan bien de sí mismos. Felicite a los clientes por las verduras que comen actualmente antes de sugerirles algunos cambios.

# ¿Cómo le doy a mi familia más fruta y verdura?



Denle a su familia lo mejor de la naturaleza: por lo menos 5 verduras y frutas jugosas, crujientes y deliciosas todos los días.

★ Maneras sencillas de criar a un amante de las verduras:

- Disfruten de las verduras ustedes mismos.
- Ofrezcan verduras de muchos colores.
- Preparen a menudo bocadillos de verduras, como brócoli con dip.
- Sirvan las mismas frutas y verduras una y otra vez para que los niños aprendan a apreciarlas.

★ Denles muchas opciones diferentes: verduras y frutas frescas, congeladas y enlatadas.

**NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES**

## Cómo empezar la plática:

- 1 **¿Qué opinan ustedes sobre la disposición de sus hijos para probar nuevos alimentos? ¿Son caprichosos para comer ciertos alimentos?**
- 2 **A los niños les encanta imitar a los adultos, así que podemos tener un gran efecto en la forma en que comen. ¿En qué forma parece su hijo imitar sus hábitos alimenticios?**
- 3 **Los padres conocen mejor a sus hijos. ¿Cómo ayudan ustedes a sus hijos a probar un alimento nuevo?**

## ¿Por qué son los niños caprichosos para comer?

Es tranquilizante saber que es normal que los niños pequeños sean caprichosos para comer y que quieran comer siempre lo mismo.

- ★ Sus hijos aprenden los hábitos alimenticios saludables de ustedes:
  - Coman una variedad de alimentos.
  - Ofrezcanles unas cuantas opciones a la vez.
  - Ofrezcanles un nuevo alimento con alimentos que ya conocen.
  - No presionen a los niños para que coman.
- ★ La paciencia ayuda a tratar a los niños caprichosos para comer. A veces los niños tienen que probar un nuevo alimento de 7 a 15 veces antes de aceptarlo.



**Consejo**

Cómo convencer: explíqueles que las situaciones son temporales. Asegúreles a los padres que con su ayuda los niños pueden dejar atrás la etapa de los caprichos para comer.

# ¿Por qué son los niños caprichosos para comer?



Es tranquilizante saber que es normal que los niños pequeños sean caprichosos para comer y que quieran comer siempre lo mismo.

★ Sus hijos aprenden los hábitos alimenticios saludables de ustedes:

- Coman una variedad de alimentos.
- Ofrézcanles unas cuantas opciones a la vez.
- Ofrézcanles un nuevo alimento con alimentos que ya conocen.
- No presionen a los niños para que coman.

★ La paciencia ayuda a tratar a los niños caprichosos para comer. A veces los niños tienen que probar un nuevo alimento de 7 a 15 veces antes de aceptarlo.

NIÑOSSALUDABLES=NIÑOSFELICES

## ¿Cómo le ayudo a mi hijo a probar nuevos alimentos?

Sus hijos necesitan que USTEDES aprendan hábitos saludables. Ustedes son el ejemplo más importante que tienen.

★ A los niños les gustan menos los alimentos cuando los obligan a comerlos.

★ Cuando la hora de la comida es tranquila, los niños se concentran en la comida y en comer.

- Apaguen la tele, bajen el volumen de la música.
- Usen platos y cubiertos del tamaño adecuado para el niño.
- Hablen con sus hijos sobre los alimentos, sobre cómo los preparan y cómo les ayudarán a ellos a crecer fuertes y sanos.

## Cómo empezar la plática:

- 1 **¿Cuál es el "ambiente" en su casa a la hora de la comida? ¿Es tranquilo y calmado? ¿Es estresante y agitado?**
- 2 **Como madre, sé que puede ser muy difícil hacer que los niños se interesen en los alimentos saludables. ¿Tienen algunas buenas ideas que yo pueda darles a otras familias?**
- 3 **Ésta es una lista de maneras en que otros padres han podido hacer que la hora de la comida les funcione mejor. ¿Creen que alguna de estas ideas les puede ayudar?**



**Cómo convencer:** déles información exclusiva. Ofrézcales una lista de ideas y encierre en un círculo una o dos que parezcan posibles opciones para sus familias.

# ¿Cómo le ayudo a mi hijo a probar nuevos alimentos?



**NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES**

Sus hijos necesitan que **USTEDES** aprendan hábitos saludables. Ustedes son el ejemplo más importante que tienen.

- ★ A los niños les gustan menos los alimentos cuando los obligan a comerlos.
- ★ Cuando la hora de la comida es tranquila, los niños se concentran en la comida y en comer.
  - Apaguen la tele, bajen el volumen de la música.
  - Usen platos y cubiertos del tamaño adecuado para el niño.
  - Hablen con sus hijos sobre los alimentos, sobre cómo los preparan y cómo les ayudarán a ellos a crecer fuertes y sanos.

# Cómo empezar la plática:

- 1 Criar a los niños puede ser difícil y se entiende por qué los padres tratan de usar los alimentos como premio por el buen comportamiento. ¿Qué recompensa, aparte de los alimentos, da mejores resultados con su familia? ¿Tienen algún consejo útil para los demás padres?
- 2 Aprender a fijar límites para los niños también es difícil. Estos son algunos consejos para ser mejores padres que la clase ha recopilado. ¿Creen ustedes que alguno de éstos podría ayudarles cuando tengan problemas con el comportamiento de sus hijos?

## ¿Funciona usar la comida como premio?

Los padres que saben se dan cuenta de que usar los alimentos como premio por lo general no da resultado, y que puede empeorar el comportamiento del niño en lugar de mejorarlo.

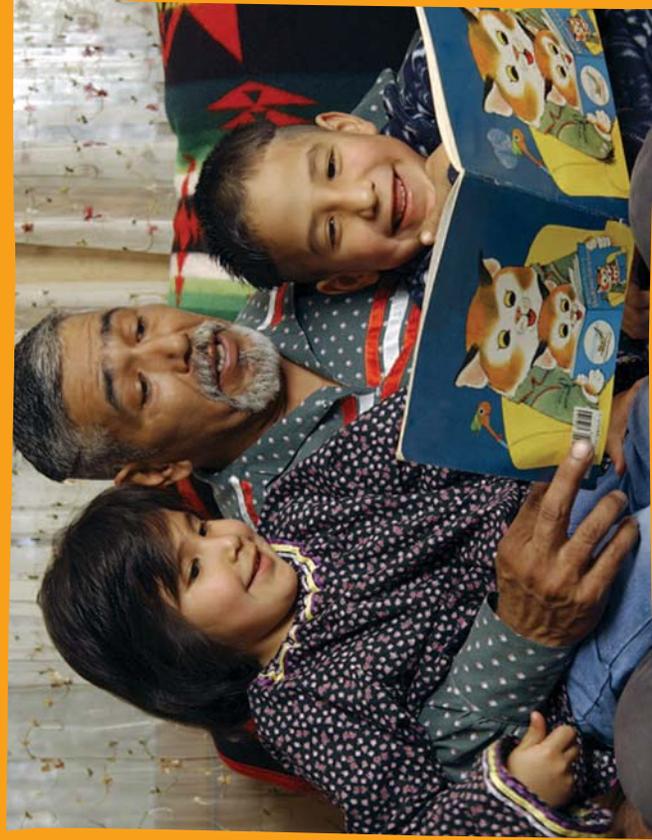
★ Los padres que quieren a sus hijos saben que los alimentos ayudan a que los niños sean sanos y por eso nunca usan los alimentos para castigarlos.

★ USTEDES son el mejor premio para sus hijos. A los niños les encanta que ustedes pasen tiempo con ellos y les presten atención para hacer cosas especiales, como leer juntos o simplemente acurrucarse.



**Cómo convencer: sea agradable.** Haga que los clientes se sientan bienvenidos, cómodos y tranquilos antes de hablar de temas delicados sobre sus hijos.

# ¿Funciona usar la comida como premio?



**NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES**

Los padres que saben se dan cuenta de que usar los alimentos como premio por lo general no da resultado, y que puede empeorar el comportamiento del niño en lugar de mejorarlo.

★ Los padres que quieren a sus hijos saben que los alimentos ayudan a que los niños sean sanos y por eso nunca usan los alimentos para castigarlos.

★ **USTEDES** son el mejor premio para sus hijos. A los niños les encanta que ustedes pasen tiempo con ellos y les presten atención para hacer cosas especiales, como leer juntos o simplemente acurrucarse.

## ¿Cómo ayuda la actividad a mi familia?

Jueguen con sus hijos todos los días. Es divertido para ellos y para usted también.

- ★ Jugar con sus hijos también les ayuda a controlar su peso. Es una manera divertida y fácil de hacer más actividades físicas.
- ★ Estar activos todos los días facilita la vida de los padres. Los niños activos se comportan mejor y duermen mejor a la hora de la siesta y al acostarse por la noche.
- ★ Haga que toda la familia empiece con el pie derecho. Dedicuen tiempo para caminar (y platicar) juntos todos los días.

## Cómo empezar la plática:

- 1 Nuestro personal ha estado tratando de ser más activo. Yo he estado caminando por 10 minutos un par de veces durante el día y de verdad que me siento mejor. ¿Hay alguna manera en que podrían lograr hacer una actividad física durante su atareado día?
- 2 Jugar juntos nos ayuda a mantenernos unidos con nuestros hijos. ¿Qué tipo de actividades divertidas les gusta hacer juntos en familia? ¿Han encontrado algún buen parque u otro lugar para jugar que yo podría recomendarles a otras familias?



**Cómo convencer:** déles algo que valoren. Reparta una lista de lugares seguros para jugar al aire libre y marque los que estén cerca de la casa del cliente.

# ¿Cómo ayuda la actividad a mi familia?



**NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES**

Jueguen con sus hijos todos los días. Es divertido para ellos y para ustedes también.

★ Jugar con sus hijos también les ayuda a controlar su peso. Es una manera divertida y fácil de hacer más actividades físicas.

★ Estar activos todos los días facilita la vida de los padres. Los niños activos se comportan mejor y duermen mejor a la hora de la siesta y al acostarse por la noche.

★ Haga que toda la familia empiece con el pie derecho. Dediquen tiempo para caminar (y platicar) juntos todos los días.

## ¿Por qué es bueno no ver la tele?

Si apagan la televisión, tendrán más tiempo especial en familia para hablar, jugar, leer o simplemente acurrucarse juntos.

- ★ Los padres que saben reconocen que no ver televisión es bueno para el cuerpo, el cerebro y el comportamiento de los niños.
- ★ Dediquen más tiempo sin ver la tele por el bien de sus hijos:
  - Saquen la tele de la recámara del niño.
  - Apáguenla a la hora de comer.
  - Propónganse pasar menos de 2 horas al día viéndola.

## Cómo empezar la plática:

- 1 ¿Qué opinan de la cantidad de tiempo que sus hijos pasan viendo la tele o videos y jugando videojuegos?  
¿Les parece adecuada o les parece demasiado a veces?
- 2 Muchas familias están buscando la manera de reducir la cantidad de tiempo que pasan viendo la televisión. Yo también he estado tratando de hacer algunos cambios para mi familia. ¿Qué cosas han hecho para poder pasar tiempo sin ver la tele en su casa?



**Cómo convencer:** haga que se comprometan. Pídeles que intenten una o dos actividades específicas (como leer un libro) cuando apaguen la televisión.

# ¿Por qué es bueno no ver la tele?



**NIÑOS SALUDABLES = NIÑOS FELICES**

**Si apagan la televisión, tendrán más tiempo especial en familia para hablar, jugar, leer o simplemente acurrucarse juntos.**

- ★ **Los padres que saben reconocer que no ver televisión es bueno para el cuerpo, el cerebro y el comportamiento de los niños.**
- ★ **Dediquen más tiempo sin ver la tele por el bien de sus hijos:**
  - **Saquen la tele de la recámara del niño.**
  - **Apáguela a la hora de comer.**
  - **Propónganse pasar menos de 2 horas al día viéndola.**

Para más información, visítenos en Internet al; [www.nal.usda.gov/wicworks/sharing-center/index.html](http://www.nal.usda.gov/wicworks/sharing-center/index.html) y haga cliq en FitKids.



July 2005 | WIC ofrece igualdad de oportunidades para todos.

